

Réseaux sociaux et santé mentale en 2021

Nathan Storme, Margot Morgiève, Charles-Édouard Notredame

▶ **To cite this version:**

Nathan Storme, Margot Morgiève, Charles-Édouard Notredame. Réseaux sociaux et santé mentale en 2021. PSYCHIATRIE FRANÇAISE, 2021, 3. hal-03911484

HAL Id: hal-03911484
https://hal.science/hal-03911484

Submitted on 15 Jan 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Réseaux sociaux et santé mentale en 2021

***

Nathan Storme[1], Margot Morgiève[2,3], Charles-Edouard Notredame[3,4,5,6]

[1]Centre d'Investigation Clinique – Plurithématique 1403, CHU Lille, Inserm, F-59000

[2]Centre de recherche médecine, Sciences, Santé, Santé mentale, Société (Cermes3), UMR CNRS 8211, Unité Inserm 988-EHESS-Université Paris Descartes, F-75006 Paris, France

[3]Groupement d'étude et de prévention du suicide, France

[4]Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, CHU Lille, F-59000

[5]CHU Lille, Service de psychiatrie, F-59000 Lille, France

[6]Laboratoire Lille Neurosciences et Cognition, INSERM U-1172, Université de Lille, France

Introduction

Il y a aujourd'hui près de 30 ans, la population mondiale découvre le *Word Wide Web*, un réseau virtuel permettant de naviguer sur des sites au contenu produit par une poignée de professionnels. Toute première génération de l'Internet, ce « web 1.0 » procède d'une diffusion large mais unilatérale de l'information depuis les éditeurs vers les internautes. En 1988, deux étudiants Finlandais, Jarkko Oikarinen et Darren Reed, opèrent une première rupture avec ce paradigme en créant l'*Internet Relay Chat*, un serveur de communication permettant de recevoir et d'envoyer instantanément des messages virtuels (Oikarinen & Reed, 1993). Sur la base de ce modèle de messagerie à échanges synchrones bilatéraux, les « tchats » fleurissent rapidement sur la toile. À l'instar de Microsoft et son MSN *messenger*, les géants du numérique rivalisent pour développer leur propre logiciel, contribuant ainsi à en démocratiser l'usage. L'engouement qui s'ensuit est massif et le nombre de « tchatteurs » augmente de façon exponentielle au début des années 2000. Une nouvelle ère digitale s'inaugure : celle de l'Internet participatif.

L'expression « web 2.0 » est utilisée pour la première fois en 2004 par Tim O'Reilly lors d'une conférence éponyme (O'Reilly, 2007). Par ce terme, l'entrepreneur désigne à la fois un ensemble d'outils technologiques permettant d'entretenir des échanges synchrones de particulier à particulier (sites, logiciels, applications, etc.) mais aussi les fonctionnalités que supportent chacun de ces outils (communication instantanée, écriture collaborative, partage de contenus). Dans cette version 2.0, Internet revêt une dimension de partage et de créativité. À la passivité à laquelle le 1.0 contraignait l'internaute se substitue progressivement une position intrinsèquement active : de spectateur, l'utilisateur passe au statut d'acteur du développement d'un espace qui lui appartient.

Dans les années 2000, les espaces d'échange virtuel se multiplient à un rythme exponentiel et leurs usages se diversifient (O'Reilly, 2009). Pour caractériser ce qu'il convient désormais d'appeler les médias sociaux, Kaplan & Haenlein (2010) proposent une classification en six types : les projets collaboratifs (ex. *Wikipédia*), les communautés de contenus (ex. *Youtube, Dailymotion*), les blogs (ex. *HubSpot*) et microblogs (ex. *Twitter*), les jeux virtuels (ex. *Dofus*), les mondes virtuels (ex. *Minecraft*) et les sites de réseaux sociaux (ex. *Instagram, Facebook*) (Kaplan & Haenlein, 2010). Ainsi, le terme de média sociaux est plus large que celui de réseaux sociaux. Tandis que le premier renvoie aux plateformes numériques permettant de créer et de partager du contenu, le second concerne plus particulièrement les plateformes qui offrent à ses utilisateurs la possibilité de créer une page personnelle afin de partager et d'échanger des informations avec une communauté d'amis (Kaplan & Haenlein, 2010).

La démocratisation des réseaux sociaux a suscité des intérêts éclectiques dans de nombreuses disciplines. Au regard de l'accroissement du nombre de leurs utilisateurs, ils représentent désormais une composante

incontournable de la vie sociale des individus, mais aussi de la dynamique de développement des sociétés contemporaines. Tout comme le domaine du commerce ou de la politique, le champ de la santé mentale doit composer avec l'omniprésence des environnements numériques. En reconfigurant les formes de socialité, d'interaction et de communication, en dessinant de nouvelles identités et expressions de soi, en ouvrant de nouvelles potentialités de détection et d'action, ces environnements obligent les acteurs du soin à infléchir leur clinique et leur pratique. Reste à savoir le sens que prend ou doit prendre cette inflexion.

Dans le cadre de cet article, nous nous efforcerons d'étudier la façon dont les réseaux sociaux, en tant que nouveaux déterminants socio-environnementaux et que voies inédites de prévention et d'intervention, interagissent avec la santé mentale des individus. Nous présenterons dans un premier temps un panorama des principaux réseaux sociaux en 2021. Puis, nous aborderons dans un second temps leurs effets sur notre santé mentale, leur considération dans le champ de la santé ainsi que les opportunités de soins qu'ils pourraient potentiellement offrir.

1. Brève mise au point sur les réseaux sociaux

1.1. Les principaux sites de réseaux sociaux

1.1.1. Facebook

Fondé par Mark Zuckerberg en 2004 à l'université de Harvard, *Facebook* est le réseau social le plus utilisé dans le monde (Torres-Salinas, 2008). D'abord réservé aux étudiants de la fameuse université de Boston, la plateforme s'est ensuite élargie à d'autres universités américaines avant de s'universaliser en septembre 2006. Elle connaît très vite un succès retentissant, jusqu'à dépasser les 2.7 milliards d'utilisateurs en janvier 2021 (Kemp, 2021).

Facebook est un réseau social donnant la possibilité de créer son profil, d'y publier des informations et d'entrer en contact avec d'autres utilisateurs en les ajoutant en tant qu'amis. L'utilisateur a accès à une *news feed*, c'est-à-dire une page d'accueil diffusant les éléments publiés par ses amis *Facebook*. Initialement conçue autour des interactions publiques entre utilisateurs, la plateforme dispose aujourd'hui d'une vaste palette de fonctionnalités comme la communication privée, le partage de photos et de vidéos, la création de groupes (fermés ou ouverts à tout public) et de sondages, ou encore la pratique de jeux vidéo (Steiner, 2009). Toute diffusion d'information est susceptible de faire l'objet d'avis de la part de ses amis, soit par écrit, soit par le biais d'un « like » (« j'aime » en français) ou d'un émoji.

1.1.2. Reddit

Depuis sa création en 2005, l'application *Reddit* s'est progressivement imposée dans le domaine des réseaux sociaux communautaires avec 430 millions d'utilisateurs en janvier 2021 (Kemp, 2021). Elle propose à ses adhérents de soumettre sur une page d'accueil des contenus personnels (messages textuels) ou des liens internet (article de presse, contenus multimédias, etc.). Chaque utilisateur a la possibilité de noter la publication en votant pour ou contre. Ces votes, comptabilisés sous la forme d'un score, modifient la probabilité d'apparition du contenu en question sur la plateforme (Gilbert, 2013). Initialement, *Reddit* était principalement consacré à la programmation et à la science (Olson, 2013). Aujourd'hui, la plateforme ne cesse de diversifier et d'élargir son contenu au grand public.

1.1.3. Twitter

Bien que relevant *stricto-sensu* de *microblogging* (c'est-à-dire de la publication de messages très concis et informatifs)*, Twitter* est souvent apparentée aux réseaux sociaux. Lancée en 2006, la plateforme comptait en janvier 2021 près de 353 millions d'inscrits (Kemp, 2021). Le principe est simple : permettre aux utilisateurs d'envoyer gratuitement des micromessages limités à 280 caractères, appelés *tweets*. Une fois que la personne s'est créée un compte, elle accède aux *tweets* des utilisateurs à qui elle est abonnée. Les utilisateurs ont la possibilité de *retweeter*, c'est-à-dire de publier à nouveau un *tweet* initial afin qu'ils soient lus par un plus grand nombre de personnes. La spécificité de *Twitter* réside dans la diversité de ses utilisateurs, parmi lesquels on

compte des artistes célèbres, des journalistes, des personnalités médiatiques, des scientifiques ou encore des politiques influents.

1.1.4. Instagram

Instagram est le réseau social le plus populaire dans le domaine du partage de contenus photographiques. Mis sur le marché en 2010, il comptait plus de 1,2 milliards d'utilisateurs en janvier 2021 (Kemp, 2021). Cette plateforme permet de prendre des photos et des vidéos et d'y ajouter facilement des filtres (modification de la luminosité, des couleurs, des contrastes, etc.) avant de les publier. Comme *Facebook*, *Instagram* offre à ses utilisateurs la possibilité de se créer un réseau privé d'amis en s'abonnant à leur compte, donnant un accès réciproque aux publications de chacun. Un système de *likes* analogue à celui de *Twitter* existe pour signifier l'intérêt pour une publication. La plateforme met également à disposition une *news feed* alimentée selon un algorithme qui prédit le niveau d'intérêt des utilisateurs et leur présente des photos/vidéos en fonction des publications qu'ils ont déjà visionnées.

1.1.5. Snapchat

Snapchat est un réseau social éphémère permettant d'envoyer des photos et vidéos ne restant disponibles que pendant une période de temps limitée. Les nouvelles fonctionnalités permettent en outre aux utilisateurs de dessiner sur les contenus média, d'y appliquer des filtres de couleur ou encore d'y ajouter des masques de réalité augmentée. *Snapchat* propose également une messagerie textuelle éphémère, permettant de communiquer avec un ou plusieurs amis et une fonction *story*, dont les contenus non-éphémères peuvent être consultés par tous les amis de l'utilisateur (Piwek & Joinson, 2016). Apparu en 2011, *Snapchat* comptait 498 millions d'abonnés en janvier 2021 (Kemp, 2021).

1.1.6. TikTok

Lancée en 2016, l'application *TikTok* s'est imposée auprès des utilisateurs les plus jeunes. Elle permet de créer et partager des clips sonorisés selon un format standard de 60 secondes (Anderson, 2020). L'utilisateur peut choisir une chanson ou bande-son parmi un vaste répertoire, puis se filmer en chantant, en dansant ou en faisant du *playback*. Il peut ensuite retoucher sa vidéo en y appliquant des filtres et des effets visuels ou encore en modifiant la vitesse du mouvement. L'application comptait 689 millions d'utilisateurs en janvier 2021 (Kemp, 2021).

1.2. Les réseaux sociaux en chiffre

En 2021, *le site Hootsuite,* une plateforme de gestion de réseaux sociaux, et *We Are Social*, une agence de conseil en communication, publiaient la neuvième édition de leur étude annuelle consacrée à l'utilisation des médias sociaux à l'échelle internationale. Selon cette étude, 4,2 milliards d'internautes étaient présents sur les médias sociaux en 2021, soit plus de la moitié de la population mondiale. Depuis 2006, ce nombre n'avait cessé d'augmenter, avec un gain annuel de plus de 13%. La même année, une personne passait en moyenne deux heures et demie sur les réseaux sociaux. La plateforme la plus utilisée – et de loin – était *Facebook,* avec plus de deux milliards d'inscrits. Suivait *Instagram* avec 1 milliard d'inscrits, puis *TikTok, Reddit, Twitter et Snapchat, qui* restaient sous la barre des 500 millions d'utilisateurs (cf. **Figure 1**).

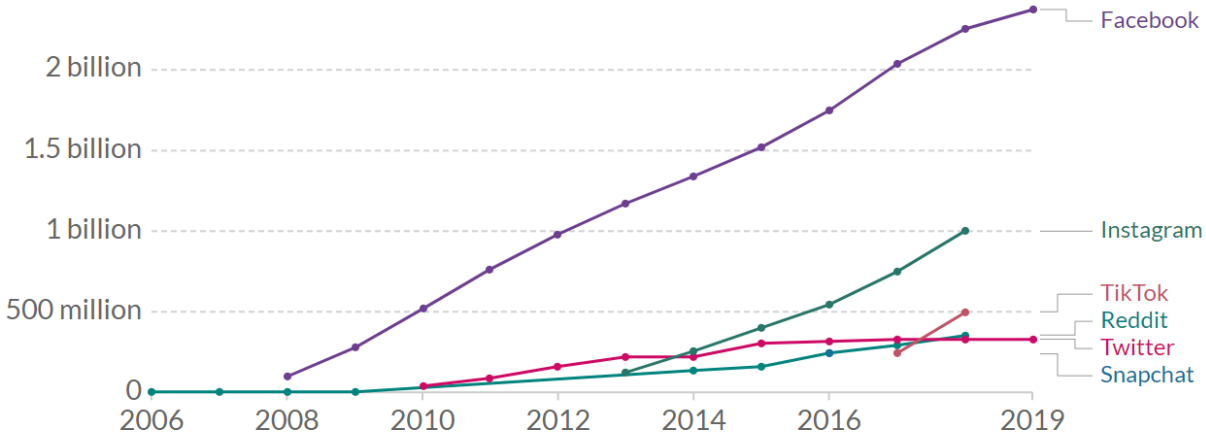


Figure 1. Évolution mondiale du nombre d'utilisateurs des réseaux sociaux Facebook, Instagram, TikTok, Reddit, Twitter, Snapchat, de 2006 à 2019 (OurWorldInData, 29 Juin 2021)

En France, 49,6 millions de personnes sont actives sur les médias sociaux, soit plus des trois quarts de la population. Le pourcentage de français ayant accès au numérique via leur smartphone (96%) dépasse d'ailleurs la moyenne mondiale. Sur un mois, ceux-ci passent environ 14 heures sur *Facebook*, 17 heures sur *TikTok*, 8 heures sur *Snapchat* et 8 heures sur *Instagram*.

2. L'utilisation problématique des réseaux sociaux et ses effets sur la santé mentale

Sitôt que les réseaux sociaux se sont démocratisés, des inquiétudes ont émergé dans la littérature scientifique au sujet de leur risque supposé pour la santé mentale de leurs utilisateurs. Plusieurs études font par exemple état d'une association significative entre leur utilisation et certains symptômes comme l'anxiété ou les manifestations dépressives (Chabrol et al., 2017; Moreau et al., 2015; Woods & Scott, 2016). D'autres ont mis en évidence un lien similaire avec une moindre satisfaction à l'égard de la vie (Kross et al., 2013), un bien-être général plus faible (Kuss & Griffiths, 2011), davantage d'insatisfaction corporelle ou encore une diminution de l'estime de soi (Tiggemann et al., 2018). D'autres, enfin, suggèrent que ces plateformes pourraient être sources de stress et de surcharge sociale (Maier et al., 2012). S'appuyant sur ce type de résultats, O'Keeffe et coll. ont soutenu l'hypothèse d'un lien de causalité direct entre utilisation des réseaux sociaux et les troubles de santé mentale, au point d'en proposer une naturalisation sous la forme d'une entité nosographique spécifique : la « dépression Facebook » (O'Keeffe et al., 2011).

Néanmoins, un examen plus fin de la littérature fait apparaître que les possibles effets néfastes décrits ci-dessus ne seraient pas tant liés aux réseaux sociaux eux-mêmes qu'à la façon dont ils sont utilisés (Berryman et al., 2018). Marino et coll. décrivent ainsi une « utilisation problématique des réseaux sociaux » (Marino et al., 2018), définie comme une utilisation source de déficiences et de problèmes d'ordres psychologique, émotionnel, social, scolaire ou professionnel (Marino et al., 2016). À titre d'exemple, la prévalence de l'utilisation problématique de *Facebook* a été estimée entre 2 et 10% chez les adolescents et les jeunes adultes dans le monde (Alabi, 2013; Chabrol et al., 2017). Plusieurs formes d'utilisation problématique des réseaux sociaux ont été décrites, dont les trois principales sont la comparaison sociale, l'addiction et l'utilisation substitutive.

- **Comparaison sociale.** Blease définit la comparaison sociale comme la tendance spontanée des êtres sociaux à se comparer aux individus présentant des niveaux plus élevés d'attractivité (Blease, 2015). Bien que les profils créés sur les réseaux sociaux tendent à refléter l'identité biographique des utilisateurs (Back et al., 2010), ces derniers ont tendance à y avoir recours pour mettre davantage en exergue les aspects positifs de leur vie (Chou & Edge, 2012) et à se présenter comme équilibrés, populaires et satisfaits (Zhao et al., 2008). Il en résulte un rehaussement du niveau d'exigence dans la comparaison sociale des abonnés, exposant davantage au risque d'auto-évaluation négative et de

dégradation de l'estime de soi (Vogel et al., 2014), jusqu'à conduire à l'émergence de symptômes dépressifs (Feinstein et al., 2013).

- **Utilisation addictive.** Certaines recherches suggèrent que les plateformes comme *Facebook* pourraient engendrer des comportements de type addictif (Griffiths et al., 2014). Aucune instance scientifique n'a pour le moment reconnu le concept d'addiction aux réseaux sociaux comme un trouble à part entière. Cependant, il semble y avoir un soutènement empirique à la notion selon laquelle certaines personnes pourraient présenter un comportement compulsif et incontrôlé lié aux réseaux sociaux (Andreassen et al., 2013; Andreassen & Pallesen, 2014; Ryan et al., 2014). De tels comportements sont parfois appréhendés à travers le concept du *Fear of Missing Out* (FOMO). Le FOMO correspond à la peur continue de manquer une information sur les réseaux, justifiant une attention permanente aux messageries et fils d'actualité, jusqu'à engendrer ce qui s'apparente à une véritable dépendance (Oberst et al., 2017). Certaines fonctionnalités comme les *news feeds* pourraient exacerber cette tendance (Griffiths et al., 2014).
- **Utilisation substitutive.** Plusieurs études montrent que l'utilisation des réseaux sociaux est principalement gouvernée par le besoin de s'exprimer et de se divertir (Gülnar et al., 2010; Mull & Lee, 2014), mais aussi par le besoin de se socialiser et de maintenir ses relations (Floros & Siomos, 2013). Néanmoins Wang et coll. s'inquiètent de ce que le temps passé en ligne par les adolescents remplacerait le temps qu'ils passeraient autrement avec leurs amis dans un environnement hors ligne (Wang et al., 2015). Dans la même veine, Tisseron et coll. proposent que les utilisateurs excessifs d'écrans seraient aux prises avec un sentiment de solitude lié à la prise de conscience d'un manque de liens intimes (Tisseron et al., 2013).

Au-delà des utilisations problématiques, les réseaux sociaux peuvent également véhiculer des menaces spécifiques pour la santé mentale de leurs utilisateurs. Les propriétés communicationnelles et interactionnelles des plateformes, telles que l'anonymat ou l'accessibilité, peuvent donner lieu à des pratiques numériques malveillantes ou problématiques, exposant les utilisateurs à de nouvelles formes d'adversité. Ces nouvelles menaces virales font aujourd'hui partie intégrante de l'environnement social numérique et se propagent à une vitesse exponentielle. La Box 1 en présente une partie des plus répandues (cf. **Box 1**).

Box 1. Exemples de menaces auxquelles l'utilisation des réseaux sociaux est susceptible d'exposer.

Cyber-harcèlement : utilisation des médias numériques pour communiquer des informations fausses, embarrassantes ou hostiles de façon répétée au sujet d'une autre personne. Il s'agit du risque en ligne le plus courant pour les adolescents (O'Keeffe et al., 2011). Des facteurs comme le sexe, l'ethnicité ou l'identité sexuelle peuvent correspondre à une exposition accrue au risque de cyber-harcèlement (E. Rice et al., 2015).

***Sexting* :** envoi, réception ou transmission de messages, de photographies ou d'images sexuellement explicites via un téléphone portable, un ordinateur ou d'autres appareils numériques (Lenhart, 2009). L'une des conséquences potentielles du *sexting* est la diffusion de ces contenus intimes sans consentement de l'individu concerné, communément appelée « *revenge porn* » ou « cyber viol » (Kitchen, 2015). La pratique du *sexting* est fortement corrélée à la dépression et à l'engagement dans des comportements à risque pour la santé (Dake et al., 2012; Houck et al., 2014).

Exposition suicidaire : à l'appui d'observations épidémiologiques convergentes, plusieurs auteurs ont fait l'hypothèse que certains contenus en ligne relatifs au suicide pouvaient avoir un effet suggestif en termes d'idées et de méthodes suicidaires, voire précipiter des tentatives de suicide (Cheng et al., 2014; Jashinsky et al., 2014; Koburger et al., 2015; Wang et al., 2019). Cette observation est à rapprocher de l'effet Werther, effet de contagion suicidaire largement décrit pour les médias traditionnels (Johansson et al., 2006; Ortiz & Khin Khin, 2018).

Suicidocosmes : plusieurs analyses de réseaux ont mis en évidence la tendance des personnes postant des contenus relatifs au suicide à être reliées les unes aux autres et à partager entre elles des sentiments, idées ou projets suicidaires (Colombo et al., 2016; Westerlund et al., 2015). Pour qualifier ces « communautés suicidaires en ligne », Notredame et coll. ont proposé le terme de « suicidocosme » (Notredame et al., 2019). À fortiori, la réciprocité des relations dans les suicidocosmes et l'effet de redondance des messages de nature suicidaire qui

y circulent sont susceptibles d'augmenter le risque de co-rumination et d'exposition suicidaire (Colombo et al., 2016; Notredame et al., 2019).

L'exposition à des contenus inappropriés : les principales plateformes de réseaux sociaux peuvent être source d'exposition aux publicités inappropriées. Les grandes marques d'alcool maintiennent par exemple une forte présence publicitaire sur *Facebook* et *Twitter* (Jernigan & Rushman, 2014; Winpenny et al., 2014). Cette exposition représente un facteur de risque de consommation d'alcool chez les mineurs (Anderson et al., 2009).

***Trolling* :** publication en ligne de contenu provocateur avec l'intention de déclencher un conflit et de causer de la détresse chez les personnes visées (Buckels et al., 2014; Kopeckỳ, 2016). Le *trolling* est source de conséquences péjoratives sur la santé mentale des victimes (Coles & West, 2016; Thacker & Griffiths, 2012).

Les *challenges* et jeux d'alcool : pratiques tendancielles sous forme de jeux ou de *challenges*, dont les jeunes sont particulièrement friands, se propageant de façon éphémère sur les plateformes. Par exemple, la *NekNomination* est un *challenge* qui conduit les participants à publier une vidéo d'eux consommant rapidement de l'alcool. Ces derniers désignent ensuite plusieurs amis ayant pour défi d'ingérer davantage d'alcool en un temps réduit (Mu et al., 2015). Une étude a montré que la *NekNomination* était la cause la plus fréquente d'intoxication alcoolique chez les jeunes âgés de 15 à 16 ans (Barbieri et al., 2018).

Incitation au suicide : au-delà du harcèlement, de nouveaux modes d'incitation au passage à l'acte suicidaire sont apparus sur les réseaux sociaux. Lors de l'année 2019, par exemple, le *Blue Whale Challenge* a été incriminé dans le suicide de plus d'une centaine de jeunes à travers le monde (Mukhra et al., 2019). Né en Russie sur le réseau social *Vkontakte*, ce défi en ligne consiste à effectuer durant 50 jours des tâches de dangerosité croissante (regarder des films d'horreur, se priver de sommeil, se scarifier etc.). La dernière de ces tâches consiste à mettre fin à ses jours (Lupariello et al., 2019).

3. Les réseaux sociaux comme vecteur de soutien social

3.1. Les réseaux sociaux et la connectedness

Le terme « *connectedness* » est employé pour caractériser l'état d'engagement relationnel ou interactionnel d'une personne avec une autre personne, un objet, un groupe ou un environnement (Hagerty et al., 1993). Cet état comporte une double dimension : (a) une dimension objective, correspondant au nombre de liens effectifs qu'un individu entretient avec d'autres individus et (b) une dimension subjective, correspondant à la perception qualitative de ces liens par l'individu en question, laquelle inclue par exemple le sentiment d'appartenance ou le degré de satisfaction associé (Toepoel, 2013). De manière générale la littérature fait état des effets positifs que la *connectedness* a en termes de bien-être psychologique et de qualité de vie (Cornwell et al., 2008; House et al., 1988; Lamblin et al., 2017; Valkenburg et al., 2006). Les relations de bonnes qualités sont par exemple associées à une meilleure estime de soi et à un sentiment d'appartenance plus élevé (Fiori et al., 2006; Wellman & Wortley, 1990). De même, d'après Cornwell et coll., la densité du réseau social prédirait un recours plus fréquent aux sources de soutien (Cornwell et al., 2008; Haines et al., 1996; Hurlbert et al., 2000).

Plusieurs études suggèrent que les réseaux sociaux pourraient renforcer la *connectedness* tant dans ses composantes objectives que subjectives. Nabi et coll. supposent par exemple que les utilisateurs appliqueraient une heuristique basée sur leur nombre d'amis *Facebook* pour évaluer la disponibilité de leurs relations sociales. Les auteurs ont mis en évidence que plus le nombre d'amis *Facebook* est élevé, plus les internautes se perçoivent comme étant connectés (Nabi et al., 2013). Dans le même ordre d'idée, Ellison et coll. suggèrent que les plateformes rendent visible un large éventail d'informations personnelles sur les autres membres de la communauté, permettant aux utilisateurs d'identifier celles qui pourraient leur être utiles pour maintenir des liens sociaux (Ellison et al., 2007). L'exemple relevé est celui de la fonction « anniversaire » de Facebook (une fonctionnalité rappelant la date d'anniversaire de chaque membre de sa liste d'amis) qui inciterait les usagers à envoyer leurs vœux à leurs amis.

L'amplification de la *connectedness*, par le biais des réseaux sociaux pourrait être associée à une réduction du stress, de la prévalence des maladies physiques ainsi qu'à un bien-être psychologique plus élevé (Ellison et al.,

2007; Nabi et al., 2013; Toepoel, 2013; Valenzuela et al., 2009). Shaw et Gant ont notamment constaté une diminution des sentiments de solitude et de dépression ainsi qu'une augmentation du soutien social perçu et de l'estime de soi suite à l'engagement dans des discussions en ligne (Shaw & Gant, 2004).

3.2. Les réseaux sociaux facilitateurs des interactions sociales

Au-delà du fait qu'elles ouvrent à un capital social supplémentaire et mettent à disposition des outils pour le mobiliser, les plateformes sociales ont des propriétés communicationnelles susceptibles de faciliter les interactions interindividuelles :

- L'environnement asynchrone, caractérisé par des transmissions d'information non simultanées, pourrait réduire la pression temporelle implicite liée aux normes sociales régissant les rythmicités d'interaction (Notredame et al., 2020). Il permettrait à l'utilisateur de produire des réponses davantage fidèles à ses pensées (Barnett et al., 2013; Maisonneuve et al., 2015).
- L'impression de contrôle, liée au fait que l'utilisateur a la possibilité de choisir l'instant exact de sa réponse, d'apporter ou non une réponse, ou même de quitter une conversation à tout moment (Robert et al., 2015).
- L'omni-disponibilité temporelle et spatiale, définie par une accessibilité ininterrompue et possible en tout lieu, ouvrant à la possibilité continue d'interactions avec les autres utilisateurs (Chan et al., 2017).
- L'effet de désinhibition en ligne, défini comme une absence de retenue dans le contexte communicationnel *online*, amènerait les utilisateurs à répondre plus facilement et spontanément aux messages et publications des autres utilisateurs (Suler, 2004).
- La gratuité, qui faciliterait l'engagement des utilisateurs en allégeant le coût motivationnel associé au coût financier (Notredame et al., 2020).

3.3. Les réseaux sociaux, espace de maîtrise identitaire

Les réseaux sociaux offrent aux utilisateurs une palette de modalités de présentation et de représentation de soi auxquelles la vie *offline* ne donne pas accès. Les avatars et les pseudonymes leur permettent par exemple de se construire librement une identité numérique, en y incorporant ou non des éléments de leur identité biographique (Suler, 2004; Zhao et al., 2008). Ce degré de contrôle permettrait de conjurer les risques de stigmatisation liés à l'exposition sociale et aux craintes de rupture de confidentialité (Notredame et al., 2020). De plus, l'immatérialité inhérente aux espaces sociaux digitaux offre la possibilité de sélectionner les canaux sensoriels par lesquels l'utilisateur souhaite apparaitre (texte écrit et/ou voix, et/ou photo et/ou vidéo). D'après Notredame et coll., cette caractéristique contribuerait également à réduire les craintes liées à la présentation physique qu'implique classiquement la rencontre en présentiel (Notredame et al., 2020). Par ailleurs, l'environnement social numérique permettrait aux utilisateurs de présenter des aspects d'eux-mêmes qui ne peuvent généralement pas être révélés hors ligne (Seidman, 2014; Tosun, 2012). Ce gain d'authenticité aurait des effets bénéfiques sur le bien être psychologique des utilisateurs et sur la qualité de leur relations sociales en ligne et hors ligne (Gil-Or et al., 2015; Grieve et al., 2020). Enfin, certaines interfaces des réseaux sociaux ressembleraient à des espaces de confidence ou de récit de soi, tout en étant accessibles à la communauté digitale (Monteith & Glenn, 2016). Par conséquent, l'indistinction entre le caractère public ou privé des plateformes de réseaux sociales pourrait soulager l'utilisateur de la nécessité de définir la fonction de son expression (Notredame et al., 2020).

4. Les réseaux sociaux au service de la santé mentale

4.1. Les réseaux sociaux pour faciliter l'accès aux ressources d'aides chez les adolescents et les jeunes adultes

À l'international, seul un sixième des jeunes de 18-22 ans ayant souffert d'un trouble de santé mentale au cours de l'année 2016 avaient bénéficié d'un accompagnement adapté (Auerbach et al., 2016). Plusieurs barrières à la recherche d'aide ont été identifiées pour rendre compte de ce défaut d'accès aux soins. Les barrières d'ordre structurel sont relatives au coût, à l'accessibilité, à la visibilité ou à la praticité des ressources d'aide (les délais d'attente pour obtenir une consultation, les durées de transport pour s'y rendre, les coûts des prises en charge non remboursées, etc.) (Notredame et al., 2020). Les barrières d'ordre personnel peuvent relever de la peur de

la stigmatisation, du biais d'autosuffisance (minimisation du besoin d'aide et surestimation des capacités à faire face seuls à l'adversité) ou encore de préoccupations relatives à la confidentialité et à la fiabilité des soignants (Gulliver et al., 2010; Rickwood et al., 2005; Salaheddin & Mason, 2016).

Or, Notredame et coll. suggèrent que les « milléniaux » (personnes nées entre le début des années 80 et la fin des années 90) seraient susceptibles de se saisir de l'environnement social numérique pour construire un nouveau rapport à la souffrance psychique et à ses tentatives d'apaisement (Notredame et al., 2020). La moitié de ces jeunes admettent être en ligne presque constamment (Anderson & Jiang, 2018). Il n'est pas surprenant que des enquêtes déclaratives fassent état de leur tendance à se tourner naturellement vers l'environnement numérique pour s'engager dans leur recherche d'aide (Burns et al., 2013; Rickwood et al., 2015). Comme en témoigne la littérature, les jeunes seraient de plus en plus nombreux à rechercher des informations relatives à la santé mentale sur le web et à partager des expériences afin d'obtenir un soutien (Eichenberg, 2008; Robinson et al., 2016). Des communautés en ligne de pairs se structurent d'ailleurs progressivement, à l'instar de « *It Gets Better* », une chaîne de vidéo en ligne présentant des récits d'individus LGBTQ +[1] qui décrivent comment ils ont réussi à faire face aux adversités vécues pendant leur adolescence (Jones, 2015). Plusieurs auteurs émettent l'hypothèse selon laquelle les médias sociaux aideraient à identifier des pairs et des ressources positives habituellement indisponibles dans l'environnement physiquement proche (Ceglarek & Ward, 2016; Craig & McInroy, 2014; Lucero, 2017; McInroy & Craig, 2018). D'après Kirchner et coll., les communautés en ligne de soutien par les pairs faciliteraient les interactions sociales et conforteraient le sentiment d'espoir et d'appartenance groupale (Kirchner et al., 2020).

4.2. Des espaces de communication professionnelle

Des utilisations des réseaux sociaux, notamment *Twitter* et *Facebook*, à des fins de communication interprofessionnelle ont été décrites dans la littérature (Antheunis et al., 2013). Selon Chaudhry et coll. ces plateformes faciliteraient par exemple le partage d'informations médicales entre collègues (Chaudhry et al., 2012). De la même manière, Desai et coll. ont indiqué que *Twitter* pourrait être utile aux professionnels de santé pour transmettre des informations à leurs collègues lors de conférences scientifiques ou de réunions médicales, spécifiquement sur des sujets concernant les actualités cliniques, les traitements médicamenteux ou encore la prévention (Desai et al., 2012). De fait, une étude considère que 13 à 47% des praticiens utilisent les réseaux sociaux pour communiquer entre eux (Von Muhlen & Ohno-Machado, 2012). La démocratisation de ces réseaux s'observe également au sein des établissements hospitaliers. Van de Belt et coll. ont par exemple retrouvé que le nombre d'hôpitaux européens ayant investi l'espace social numérique est passée de 10 à 67% en seulement deux ans (Van de Belt et al., 2012).

4.3. Des espaces d'information

D'après Liu et coll. l'utilisation des réseaux sociaux par les psychiatres pourrait faciliter la diffusion d'informations fiables en santé mentale auprès grand public (Liu et al., 2019). Antheunis et coll. rapportent quant à eux que 31% d'un échantillon de 139 personnes présentant des troubles de santé mentale utiliseraient *Twitter* et *Facebook* pour approfondir leurs connaissances, s'informer des nouveaux développements de soins de santé et échanger des conseils (Antheunis et al., 2013).

Dans le même temps, l'utilisation des réseaux sociaux dans le domaine de la santé fait l'objet de larges débats. Le développement des sites spécialisés ou de vulgarisation pose par exemple la question de la fiabilité de l'information proposée, ce d'autant que seuls 40 % des internautes déclarent en vérifier la source (Renahy et al., 2007). Un autre problème soulevé est celui du brouillage de la limite entre espace privé et professionnel que pourraient induire les réseaux sociaux. À travers la visibilité qu'ils procurent, ceux-ci tendraient à fragiliser la sphère privée des cliniciens et des personnes présentant des troubles, reconfigurant ainsi le cadre clinique et l'éthique des professionnels (Cohen, 2009; Foreman, 2010; Guseh et al., 2009; Jain, 2009; Thompson et al., 2008). Une telle reconfiguration pourrait faire courir le risque de violation de la confidentialité comme en témoigne l'étude de Chretien et coll. qui montre que 13% des étudiants en médecine ont déjà publié sur *Twitter* des informations identifiantes sur leurs patients (Chretien et al., 2009).

[1] Personnes s'identifiant comme lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres, en questionnement ou intersexuées

4.4. Les réseaux sociaux « thérapeutiques »

Ces dix dernières années ont été marquées à l'international par le développement expérimental de sites de réseaux sociaux thérapeutiques.

Une première plateforme, appelée « modèle de thérapie sociale en ligne modérée (*MOST*) » a été modélisée en 2012 par une équipe pluridisciplinaire de psychologues cliniciens Australiens. Elle associait un format de réseau social en ligne entre pairs, une web-thérapie interactive (un service de soin psychologique à distance via des outils de télécommunication) et une modération clinique (encadrement par des professionnels de santé) (Gleeson et al., 2012). Plus récemment, la plateforme s'est enrichie d'une modération par les pairs (les *peer workers*) et d'un tchat sur demande avec des web-cliniciens pour mieux répondre aux jeunes préoccupés par leur santé mentale et en recherche d'aide *online* (Alvarez-Jimenez et al., 2020). Cette nouvelle version *MOST +* a été testée auprès de 157 adolescents et jeunes adultes âgés de 16 à 25 ans recrutés via un lien sur un site de conseil en santé mentale (*eHeadspace National Youth Mental Health Foundation*). Après 9 semaines d'utilisation, chez les 93 participants ayant réalisé l'ensemble des évaluations de suivi, les résultats étaient en faveur d'une amélioration clinique en termes de détresse psychologique, de dépression, de soutien social, ou encore d'autonomie. De plus, 88% des participants ont déclaré que l'intervention répondait à leurs besoins.

Horyzons et Rebound ont été développées selon le même modèle. Ces plateformes proposaient (a) un segment « réseau social » qui comprenait un profil personnel, un réseau semblable à la fonction « amis » dans les réseaux sociaux traditionnels, une *newsfeed* et une fonction de résolution de problèmes en groupe guidée par des modérateurs (structuration des différentes phases de résolution de problèmes) ; (b) un module « web-thérapie interactive », qui traitait de la psychoéducation, de la prévention des rechutes, de la stigmatisation et de l'anxiété sociale ou encore de l'identification des forces personnelles (Ridout & Campbell, 2018).

Enfin, les plateformes *Entourage***,** *Embrace* et *Affinity* ont été adaptées et testées auprès de respectivement 89 jeunes présentant une dépression (Rice et al., 2016), 10 jeunes présentant une anxiété sociale (Rice et al., 2020) et 18 jeunes à risque de suicide (Bailey et al., 2020)**.** Plutôt qu'une approche statique basée sur du texte, le contenu thérapeutique de ces plateformes a été fourni via des bandes dessinées spécialement conçues. Chaque module thérapeutique comprenait à la fois un « point de discussion » invitant les jeunes à discuter les uns avec les autres des symptômes décrits dans la bande dessinée, et des actions à mettre en œuvre dans l'environnement *offline* pour améliorer leur fonctionnement social. À l'issue de ces tests, près de 100% des utilisateurs disaient recommander ces plateformes à leurs homologues. Par ailleurs, une amélioration cliniquement significative des symptômes dépressifs ou d'anxiété sociale ainsi qu'une réduction des idées suicidaires a été observée chez eux après deux (Bailey et al., 2020; McEnery et al., 2021) et trois mois d'utilisation (Rice et al., 2016, 2020).

4.5. Prendre soins des personnes présentant des troubles sur les réseaux sociaux traditionnels

Plusieurs auteurs ont souligné l'opportunité qu'il y aurait à exploiter les réseaux pour soutenir les personnes en souffrance et contribuer à réduire le défaut d'accès aux soins (Alvarez-Jimenez et al., 2014; Chan et al., 2017; Notredame et al., 2018). De recherches empiriques sont menées dans ce sens à l'international. Aux États-Unis par exemple, Naslund et coll. ont évalué la faisabilité et l'acceptabilité du recours à un groupe *Facebook* pour soutenir un programme axé sur la perte de poids auprès de personnes présentant un trouble psychiatrique. Le groupe *Facebook* a été activé pendant six mois. Il proposait des sessions d'exercices physiques, la promotion d'une alimentation saine et des conseils de psycho éducation sur les symptômes psychiatriques. Les participants pouvaient également y interagir et partager leurs progressions en termes de perte de poids. À l'issue de l'évaluation, les 11 participants ont jugé utile les interactions et le soutien mutuel qu'ils avaient entretenus *online* pour atteindre leurs objectifs pondéraux (Naslund et al., 2016).

En France aussi, le projet « Elios » (équipe en ligne d'intervention et d'orientation pour la prévention du suicide) a pour objectif de mettre les réseaux sociaux au service de la prévention des conduites suicidaires (Notredame et al., 2020). Prochainement mis à l'expérimentation, ce dispositif porté par le CHU de Lille concrétise l'ambition d'utiliser le numérique pour aider les jeunes à dépasser les traditionnels obstacles aux recherches d'aide cités au

paragraphe 4.1. En pratique, il consiste à mettre à la disposition de ces jeunes une équipe de web-cliniciens (infirmier.e.s et psychologues) qu'ils pourront contacter directement sur *Messenger* ou *Instagram.* Les web-cliniciens auront alors pour mission de renforcer l'engagement des personnes qui les solliciteront afin de les orienter vers les ressources conventionnelles les plus adaptées. Le projet Elios a vocation à ouvrir un véritable portail numérique de et vers les soins permettant aux jeunes en souffrance psychique de trouver un soutien à travers un mode de recherche et de communication propre à la génération milléniale.

Bibliographie

Alabi, F. (2013). A Survey of Facebook Addiction Level among Selected Nigerian University Undergraduates. *New Media and Mass Communication*, *10*, 70-80.

Alvarez-Jimenez, Alcazar-Corcoles, M. A., Gonzalez-Blanch, C., Bendall, S., McGorry, P. D., & Gleeson, J. F. (2014). Online, social media and mobile technologies for psychosis treatment : A systematic review on novel user-led interventions. *Schizophrenia research*, *156*(1), 96-106.

Alvarez-Jimenez, M., Rice, S., D'Alfonso, S., Leicester, S., Bendall, S., Pryor, I., Russon, P., McEnery, C., Santesteban-Echarri, O., & Da Costa, G. (2020). A Novel multimodal digital service (moderated online social therapy+) for help-seeking young people experiencing mental ill-health : Pilot evaluation within a national youth e-mental health service. *Journal of medical Internet research*, *22*(8), e17155.

Anderson, De Bruijn, A., Angus, K., Gordon, R., & Hastings, G. (2009). Impact of alcohol advertising and media exposure on adolescent alcohol use : A systematic review of longitudinal studies. *Alcohol and alcoholism*, *44*(3), 229-243.

Anderson, & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew Research Center*, *31*(2018), 1673-1689.

Anderson, K. E. (2020). Getting acquainted with social networks and apps : It is time to talk about TikTok. *Library Hi Tech News*, *37*(4), 7-12. https://doi.org/10.1108/LHTN-01-2020-0001

Andreassen, C., Griffiths, M., Gjertsen, S., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationship between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, *2*, 90-99. https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003

Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction—An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, *20*(25), 4053-4061. https://doi.org/10.2174/13816128113199990616

Antheunis, M. L., Tates, K., & Nieboer, T. E. (2013). Patients' and health professionals' use of social media in health care : Motives, barriers and expectations. *Patient education and counseling*, *92*(3), 426-431.

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., & Mortier, P. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological medicine*, *46*(14), 2955-2970.

Back, M. D., Stopfer, J. M., Vazire, S., Gaddis, S., Schmukle, S. C., Egloff, B., & Gosling, S. D. (2010). Facebook Profiles Reflect Actual Personality, Not Self-Idealization. *Psychological Science*, *21*(3), 372-374. https://doi.org/10.1177/0956797609360756

Bailey, E., Alvarez-Jimenez, M., Robinson, J., D'Alfonso, S., Nedeljkovic, M., Davey, C. G., Bendall, S., Gilbertson, T., Phillips, J., & Bloom, L. (2020). An enhanced social networking intervention for young people with active suicidal ideation : Safety, feasibility and acceptability outcomes. *International journal of environmental research and public health*, *17*(7), 2435.

Barbieri, S., Feltracco, P., Lucchetta, V., Gaudio, R. M., Tredese, A., Bergamini, M., Vettore, G., Pietrantonio, V., Avato, F. M., & Donato, D. (2018). A social media-based acute alcohol consumption behavior (NekNomination) : Case series in Italian Emergency Departments. *Interactive journal of medical research*, *7*(1), e6573.

Barnett, S., Jones, S. C., Bennett, S., Iverson, D., & Bonney, A. (2013). Perceptions of family physician trainees and trainers regarding the usefulness of a virtual community of practice. *Journal of Medical Internet Research*, *15*(5), e92.

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *The Psychiatric Quarterly*, *89*(2), 307-314. https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6

Blease, C. (2015). Too Many 'Friends,' Too Few 'Likes'? Evolutionary Psychology and 'Facebook Depression'. *Review of General Psychology*, *19*(1), 1-13. https://doi.org/10.1037/gpr0000030

Buckels, E. E., Trapnell, P. D., & Paulhus, D. L. (2014). Trolls just want to have fun. *Personality and individual Differences*, *67*, 97-102.

Burns, J., Tracey, Davenport, & Georgina. (2013). *Game on : Exploring the impact of technologies on young men's mental health and wellbeing*.

Ceglarek, P. J., & Ward, L. M. (2016). A tool for help or harm? How associations between social networking use, social support, and mental health differ for sexual minority and heterosexual youth. *Computers in Human Behavior*, *65*, 201-209.

Chabrol, H., Laconi, S., Delfour, M., & Moreau, A. (2017). Contributions of Psychopathological and Interpersonal Variables to Problematic Facebook Use in Adolescents and Young Adults. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, *6*(1), Article 1. https://doi.org/10.5812/ijhrba.32773

Chan, M., Li, T. M., Law, Y. W., Wong, P. W., Chau, M., Cheng, C., Fu, K. W., Bacon-Shone, J., Cheng, Q. E., & Yip, P. S. (2017). Engagement of vulnerable youths using internet platforms. *PLoS one*, *12*(12), e0189023.

Chaudhry, A., Glodé, L. M., Gillman, M., & Miller, R. S. (2012). Trends in Twitter use by physicians at the American Society of Clinical Oncology annual meeting, 2010 and 2011. *Journal of Oncology Practice*, *8*(3), 173-178.

Cheng, Q., Li, H., Silenzio, V., & Caine, E. D. (2014). Suicide Contagion : A Systematic Review of Definitions and Research Utility. *PLOS ONE*, *9*(9), e108724. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0108724

Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). « They are happier and having better lives than I am » : The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(2), 117-120. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324

Chretien, K. C., Greysen, S. R., Chretien, J.-P., & Kind, T. (2009). Online posting of unprofessional content by medical students. *Jama*, *302*(12), 1309-1315.

Cohen, E. (2009). *Should you "friend" your doctor on Facebook? CNN Health*.

Coles, B. A., & West, M. (2016). Trolling the trolls : Online forum users constructions of the nature and properties of trolling. *Computers in Human Behavior*, *60*, 233-244.

Colombo, G. B., Burnap, P., Hodorog, A., & Scourfield, J. (2016). Analysing the connectivity and communication of suicidal users on twitter. *Computer Communications*, *73*, 291-300. https://doi.org/10.1016/j.comcom.2015.07.018

Cornwell, B., Laumann, E. O., & Schumm, L. P. (2008). The social connectedness of older adults : A national profile. *American sociological review*, *73*(2), 185-203.

Craig, S. L., & McInroy, L. (2014). You can form a part of yourself online : The influence of new media on identity development and coming out for LGBTQ youth. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, *18*(1), 95-109.

Dake, J. A., Price, J. H., Maziarz, L., & Ward, B. (2012). Prevalence and Correlates of Sexting Behavior in Adolescents. *American Journal of Sexuality Education*, *7*(1), 1-15.

Desai, T., Shariff, A., Shariff, A., Kats, M., Fang, X., Christiano, C., & Ferris, M. (2012). Tweeting the meeting : An in-depth analysis of Twitter activity at Kidney Week 2011. *PloS one*, *7*(7), e40253.

Eichenberg, C. (2008). Internet message boards for suicidal people : A typology of users. *CyberPsychology & Behavior*, *11*(1), 107-113.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, *12*(4), 1143-1168.

Feinstein, B., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative Social Comparison on Facebook and Depressive Symptoms : Rumination as a Mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, *2*(3), 161-170. https://doi.org/10.1037/a0033111

Fiori, K. L., Antonucci, T. C., & Cortina, K. S. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *61*(1), P25-P32.

Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, *209*(3), 529-534. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.01.010

Foreman, J. (2010). You, your doctor, and the internet. *Los Angeles Times, April*, *26*, 2010.

Gilbert, E. (2013). Widespread underprovision on Reddit. *Proceedings of the 2013 conference on Computer supported cooperative work*, 803-808. https://doi.org/10.1145/2441776.2441866

Gil-Or, O., Levi-Belz, Y., & Turel, O. (2015). The "Facebook-self" : Characteristics and psychological predictors of false self-presentation on Facebook. *Frontiers in psychology*, *6*, 99.

Gleeson, J. F., Alvarez-Jimenez, M., & Lederman, R. (2012). Moderated online social therapy for recovery from early psychosis. *Psychiatric Services*, *63*(7), 719-719.

Grieve, R., March, E., & Watkinson, J. (2020). Inauthentic self-presentation on facebook as a function of vulnerable narcissism and lower self-esteem. *Computers in Human Behavior*, *102*, 144-150.

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Chapter 6 - Social Networking Addiction : An Overview of Preliminary Findings. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Éds.), *Behavioral Addictions* (p. 119-141). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people : A systematic review. *BMC psychiatry*, *10*(1), 1-9.

Gülnar, B., Balcı, Ş., & Çakır, V. (2010). Motivations of Facebook, You Tube and Similar Web Sites Users. *Bilig*, *54*.

Guseh, J. S., Brendel, R. W., & Brendel, D. H. (2009). Medical professionalism in the age of online social networking. *Journal of medical ethics*, *35*(9), 584-586.

Hagerty, B. M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K. L., & Bouwsema, M. (1993). An emerging theory of human relatedness. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, *25*(4), 291-296.

Haines, V. A., Hurlbert, J. S., & Beggs, J. J. (1996). Exploring the determinants of support provision : Provider characteristics, personal networks, community contexts, and support following life events. *Journal of health and social behavior*, 252-264.

Houck, C. D., Barker, D., Rizzo, C., Hancock, E., Norton, A., & Brown, L. K. (2014). Sexting and Sexual Behavior in At-Risk Adolescents. *Pediatrics*, *133*(2), e276-e282. https://doi.org/10.1542/peds.2013-1157

House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, *241*(4865), 540-545.

Hurlbert, J. S., Haines, V. A., & Beggs, J. J. (2000). Core networks and tie activation : What kinds of routine networks allocate resources in nonroutine situations? *American Sociological Review*, 598-618.

Jain, S. H. (2009). Practicing medicine in the age of Facebook. *New England Journal of Medicine*, *361*(7), 649-651.

Jashinsky, J., Burton, S., Hanson, C., West, J., Giraud-Carrier, C., Barnes, M., & Argyle, T. (2014). Tracking Suicide Risk Factors Through Twitter in the US. *Crisis*, *35*, 1-9. https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000234

Jernigan, D. H., & Rushman, A. E. (2014). Measuring youth exposure to alcohol marketing on social networking sites : Challenges and prospects. *Journal of Public Health Policy*, *35*(1), 91-104.

Johansson, L., Lindqvist, P., & Eriksson, A. (2006). Teenage suicide cluster formation and contagion : Implications for primary care. *BMC Family Practice*, *7*(1), 1-5.

Jones, R. H. (2015). Generic intertextuality in online social activism : The case of the" It Gets Better" project. *Language in Society*, 317-339.

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite ! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, *53*(1), 59-68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

Kemp, S. (2021). Digital 2021 : Global digital overview. *Global Digital Insights*, *247*.

Kirchner, S., Till, B., Plöderl, M., & Niederkrotenthaler, T. (2020). It Gets Better videos for suicide prevention in LGBTIQ+ adolescents : Content analysis of German-language videos. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*.

Kitchen, A. N. (2015). The need to criminalize revenge porn : How a law protecting victims can avoid running afoul of the first amendment. *Chi.-Kent L. Rev.*, *90*, 247.

Koburger, N., Mergl, R., Rummel-Kluge, C., Ibelshäuser, A., Meise, U., Postuvan, V., Roskar, S., Székely, A., Ditta Tóth, M., van der Feltz-Cornelis, C., & Hegerl, U. (2015). Celebrity suicide on the railway network : Can one case trigger international effects? *Journal of Affective Disorders*, *185*, 38-46. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.037

Kopeckỳ, K. (2016). Misuse of web cameras to manipulate children within the so-called webcam trolling. *Telematics and Informatics*, *33*(1), 1-7.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, *8*(8), e69841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*(9), 3528-3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

Lamblin, M., Murawski, C., Whittle, S., & Fornito, A. (2017). Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *80*, 57-68.

Lenhart, A. (2009). *How and why minor teens are sending sexually suggestive nude or nearly nude images via text messaging*. 26.

Liu, H. Y., Beresin, E. V., & Chisolm, M. S. (2019). Social media skills for professional development in psychiatry and medicine. *Psychiatric Clinics*, *42*(3), 483-492.

Lucero, L. (2017). Safe spaces in online places : Social media and LGBTQ youth. *Multicultural Education Review*, *9*(2), 117-128.

Lupariello, F., Curti, S. M., Coppo, E., Racalbuto, S. S., & Di Vella, G. (2019). Self-harm risk among adolescents and the phenomenon of the “Blue Whale Challenge” : Case series and review of the literature. *Journal of forensic sciences*, *64*(2), 638-642.

Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2012). WHEN SOCIAL NETWORKING TURNS TO SOCIAL OVERLOAD : EXPLAINING THE STRESS, EMOTIONAL EXHAUSTION, AND QUITTING BEHAVIOR FROM SOCIAL NETWORK SITES’ USERS. *ECIS 2012 Proceedings*. https://aisel.aisnet.org/ecis2012/71

Maisonneuve, H., Chambe, J., Lorenzo, M., & Pelaccia, T. (2015). How do general practice residents use social networking sites in asynchronous distance learning? *BMC medical education*, *15*(1), 1-8.

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults : A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *226*, 274-281. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007

Marino, C., Vieno, A., Moss, A. C., Caselli, G., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2016). Personality, motives and metacognitions as predictors of problematic Facebook Use in university students. *Personality and Individual Differences*, *101*, 70-77. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.053

McEnery, C., Lim, M. H., Knowles, A., Rice, S., Gleeson, J., Howell, S., Russon, P., Miles, C., D’Alfonso, S., & Alvarez-Jimenez, M. (2021). Social anxiety in young people with first-episode psychosis : Pilot study of the EMBRACE moderated online social intervention. *Early intervention in psychiatry*, *15*(1), 76-86.

McInroy, L. B., & Craig, S. L. (2018). Online fandom, identity milestones, and self-identification of sexual/gender minority youth. *Journal of LGBT Youth*, *15*(3), 179-196.

Monteith, S., & Glenn, T. (2016). Automated decision-making and big data : Concerns for people with mental illness. *Current psychiatry reports*, *18*(12), 1-12.

Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M., & Chabrol, H. (2015). Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic Facebook users. *Computers in Human Behavior*, *44*, 64-69. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.045

Mu, K. J., Moore, S. E., & LeWinn, K. Z. (2015). Internet use and adolescent binge drinking : Findings from the monitoring the future study. *Addictive behaviors reports*, *2*, 61-66.

Mukhra, R., Baryah, N., Krishan, K., & Kanchan, T. (2019). ‘Blue Whale Challenge’ : A game or crime? *Science and engineering ethics*, *25*(1), 285-291.

Mull, I. R., & Lee, S.-E. (2014). “PIN” pointing the motivational dimensions behind Pinterest. *Computers in Human Behavior*, *33*, 192-200. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.011

Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(10), 721-727.

Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care : Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and psychiatric sciences*, *25*(2), 113-122.

Notredame, C.-E., Grandgenèvre, P., Pauwels, N., Morgiève, M., Wathelet, M., Vaiva, G., & Séguin, M. (2018). Leveraging the web and social media to promote access to care among suicidal individuals. *Frontiers in psychology*, *9*, 1338.

Notredame, C.-E., Morgiève, M., Briffaut, X., Grandgenèvre, P., Pauwels, N., Duhem, S., Demarty, A.-L., Debien, C., Wathelet, M., & Vaiva, G. (2020). Prendre soin des jeunes suicidaires jusque sur les réseaux sociaux : Le projet Elios. *L’information psychiatrique*, *96*(5), 340-347.

Notredame, C.-E., Morgiève, M., Morel, F., Berrouiguet, S., Azé, J., & Vaiva, G. (2019). Distress, Suicidality, and Affective Disorders at the Time of Social Networks. *Current Psychiatry Reports*, *21*. https://doi.org/10.1007/s11920-019-1087-z

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents : The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, *55*, 51-60. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008

Oikarinen, J., & Reed, D. (1993). *Internet Relay Chat Protocol* (N° RFC1459; p. RFC1459). RFC Editor. https://doi.org/10.17487/rfc1459

O’Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Media, C. on C. and. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, *127*(4), 800-804. https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054

Olson, S. (2013, mars 12). *Retracing the evolution of Reddit through post data | Dr. Randal S. Olson*. http://www.randalolson.com/2013/03/12/retracing-the-evolution-of-reddit-through-post-data/

O’Reilly, T. (2007). *What is Web 2.0 : Design Patterns and Business Models for the Next Generation of Software* (SSRN Scholarly Paper ID 1008839). Social Science Research Network. https://papers.ssrn.com/abstract=1008839

O’Reilly, T. (2009). *What is Web 2.0*. O’Reilly Media, Inc.

Ortiz, P., & Khin Khin, E. (2018). *Traditional and new media's influence on suicidal behavior and contagion—Ortiz—2018—Behavioral Sciences & the Law—Wiley Online Library*. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/bsl.2338

Piwek, L., & Joinson, A. (2016). "What do they snapchat about?" Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior*, *54*, 358-367. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.026

Renahy, E., Parizot, I., Lesieur, S., & Chauvin, P. (2007). *WHIST : Enquête web sur les habitudes de recherche d'informations liées à la santé sur Internet*.

Rice, E., Petering, R., Rhoades, H., Winetrobe, H., Goldbach, J., Plant, A., Montoya, J., & Kordic, T. (2015). Cyberbullying Perpetration and Victimization Among Middle-School Students. *American Journal of Public Health*, *105*(3), e66-e72. https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302393

Rice, Gleeson, J., Davey, C., Hetrick, S., Parker, A., Lederman, R., Wadley, G., Murray, G., Herrman, H., & Chambers, R. (2016). Moderated online social therapy for depression relapse prevention in young people : Pilot study of a 'next generation'online intervention. *Early intervention in psychiatry*, *12*(4), 613-625.

Rice, O'Bree, B., Wilson, M., McEnery, C., Lim, M. H., Hamilton, M., Gleeson, J., Bendall, S., D'Alfonso, S., & Russon, P. (2020). Leveraging the social network for treatment of social anxiety : Pilot study of a youth-specific digital intervention with a focus on engagement of young men. *Internet Interventions*, *20*, 100323.

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, *4*(3), 218-251.

Rickwood, Mazzer, K. R., & Telford, N. R. (2015). Social influences on seeking help from mental health services, in-person and online, during adolescence and young adulthood. *BMC psychiatry*, *15*(1), 1-9.

Ridout, B., & Campbell, A. (2018). The use of social networking sites in mental health interventions for young people : Systematic review. *Journal of medical Internet research*, *20*(12), e12244.

Robert, A., Suelves, J. M., Armayones, M., & Ashley, S. (2015). Internet use and suicidal behaviors : Internet as a threat or opportunity? *Telemedicine and e-Health*, *21*(4), 306-311.

Robinson, J., Cox, G., Bailey, E., Hetrick, S., Rodrigues, M., Fisher, S., & Herrman, H. (2016). Social media and suicide prevention : A systematic review. *Early intervention in psychiatry*, *10*(2), 103-121.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The Uses and Abuses of Facebook : A Review of Facebook Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016

Salaheddin, K., & Mason, B. (2016). Identifying barriers to mental health help-seeking among young adults in the UK : A cross-sectional survey. *British Journal of General Practice*, *66*(651), e686-e692.

Seidman, G. (2014). Expressing the "true self" on Facebook. *Computers in Human Behavior*, *31*, 367-372.

Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2004). In defense of the Internet : The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *European Journal of Marketing*, *54*(7).

Steiner, H. (2009). Reference utility of social networking sites : Options and functionality. *Library Hi Tech News*, *26*(5/6), 4-6. https://doi.org/10.1108/07419050910985246

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior*, *7*(3), 321-326.

Thacker, S., & Griffiths, M. D. (2012). An exploratory study of trolling in online video gaming. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBPL)*, *2*(4), 17-33.

Thompson, L. A., Dawson, K., Ferdig, R., Black, E. W., Boyer, J., Coutts, J., & Black, N. P. (2008). The intersection of online social networking with medical professionalism. *Journal of general internal medicine*, *23*(7), 954-957.

Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, *26*, 90-97. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002

Tisseron, S., Virole, B., Givre, P., Tordo, F., Triclot, M., & Leroux, Y. (2013). *Subjectivation et empathie dans les mondes numériques*. Dunod.

Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness : How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social indicators research*, *113*(1), 355-372.

Torres-Salinas, D. (2008). Mark Zuckerberg, fundador de Facebook, en la Universidad de Navarra. *Profesional de la Información*, *17*(6), 681-684. https://doi.org/10.3145/epi.2008.nov.14

Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing "true self" on the Internet. *Computers in human behavior*, *28*(4), 1510-1517.

Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site? : Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of computer-mediated communication*, *14*(4), 875-901.

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, *9*(5), 584-590.

Van de Belt, T. H., Berben, S. A., Samsom, M., Engelen, L. J., & Schoonhoven, L. (2012). Use of social media by Western European hospitals : Longitudinal study. *Journal of medical Internet research*, *14*(3), e61.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, *3*(4), 206-222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Von Muhlen, M., & Ohno-Machado, L. (2012). Reviewing social media use by clinicians. *Journal of the American Medical Informatics Association*, *19*(5), 777-781.

Wang, Kraut, R. E., & Levine, J. M. (2015). Eliciting and Receiving Online Support : Using Computer-Aided Content Analysis to Examine the Dynamics of Online Social Support. *Journal of Medical Internet Research*, *17*(4), e3558. https://doi.org/10.2196/jmir.3558

Wang, Z., Yu, G., & Tian, X. (2019). Exploring Behavior of People with Suicidal Ideation in a Chinese Online Suicidal Community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(1), 54. https://doi.org/10.3390/ijerph16010054

Wellman, B., & Wortley, S. (1990). Different strokes from different folks : Community ties and social support. *American journal of Sociology*, *96*(3), 558-588.

Westerlund, M., Hadlaczky, G., & Wasserman, D. (2015). Case study of posts before and after a suicide on a Swedish internet forum. *The British Journal of Psychiatry*, *207*(6), 476-482. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.154484

Winpenny, E. M., Marteau, T. M., & Nolte, E. (2014). Exposure of children and adolescents to alcohol marketing on social media websites. *Alcohol and Alcoholism*, *49*(2), 154-159.

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens : Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, *51*, 41-49. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008

Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook : Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, *24*(5), 1816-1836. https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.012